

シンボニー®をご使用の患者様へ

私のシンボニー® 治療日記

[潰瘍性大腸炎]



監修

慶應義塾大学医学部 名誉教授 日比 紀文 先生

____年 ____月 ____日～ ____年 ____月 ____日 (Vol. ____)

ヤンセンファーマ株式会社

田辺ファーマ株式会社

Johnson&Johnson

 田辺ファーマ

生年月日・年齢	年	月	日	(歳)	
初めて潰瘍性大腸炎の診断を受けた日	年	月	日		
シンボニー®の投与開始日	年	月	日		
現在投与中のお薬 該当する項目に☑を入れ、薬剤名を記入してください。 <input type="checkbox"/> その他の欄には、他の疾患で治療中のお薬があれば、記入してください。 ※ご不明な場合は、医師にお尋ねください。	<input type="checkbox"/> 5-ASA製剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> 免疫調節剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> 副腎皮質ステロイド剤 (内服・注腸剤・坐剤・点滴・その他) ※○をつけてください <input type="checkbox"/> 免疫抑制剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> その他 (薬剤名:)				
過去に受けたことのある手術、投与したお薬について	①	年	月頃～	年	月頃
	②	年	月頃～	年	月頃
備考欄 これまでの経過や体調などで気になることなど、覚えておきたいことなどを記入してください。					

Contents

◆ 治療目標を設定しましょう	3
◆ 治療日記をつけましょう	5
◆ シンボニー [®] による治療	6
◆ シンボニー [®] の安全性	7
◆ 治療日記の記入例	9
◆ 治療日記	11

◆ コラム

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

<日常生活編>

風邪の予防を心がけましょう	14
外出先ではトイレの場所を確認しましょう	18
水分はこまめに、十分に摂りましょう	22
ストレスをためこんでいませんか？	26
お酒は飲んでもよいのですか？	30

<食事編>

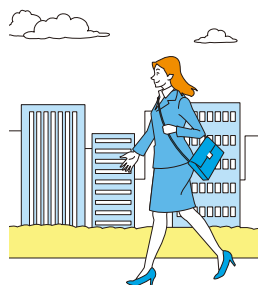
食物繊維は摂ってもよいのですか？	34
腸の中に善玉菌を増やしましょう	38
乳製品は摂ってもよいのですか？	42
刺激の強い食品はほどほどにしましょう	46
脂肪は「量」と「質」に注意しましょう	50

<運動・旅行編>

旅行をするときの注意点はありますか？	54
運動は控えたほうがよいのですか？	58

治療目標を設定しましょう

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜にびらん(ただれ)や潰瘍ができ、下痢や腹痛、直腸からの出血などの症状があらわれる病気です。潰瘍性大腸炎は、症状が落ち着いている寛解期と症状のある活動期を繰り返す慢性の疾患です。長期にわたる治療の継続が必要となることが多いため、ご自身でこれをやりたい、こうなりたいという実現できそうな治療の目標を立ててみましょう。そして目標が達成できたら、また次の目標を立てて治療に取り組んでいきましょう。



※記入例

注射	目標	結果	
		目標の到達度	全体的な体調
1回目	5 月 3 日		<div> <div>とても良い</div> <div>とても悪い</div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> </div>
	週3回マラソンを維持する		
2回目	5 月 17 日		<div> <div>とても良い</div> <div>とても悪い</div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> </div>
	毎日1駅分歩いて通勤する		
3回目	月 日		<div> <div>とても良い</div> <div>とても悪い</div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> </div>

治療の目標を記入してみましょう。

注射	目標	結果		
		目標の到達度	全体的な体調	
1回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
2回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
3回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
4回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
5回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
6回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
7回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
8回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
9回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
10回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
11回目	月 日		とても 良い	とても 悪い
12回目	月 日		とても 良い	とても 悪い

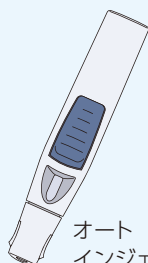
治療日記をつけましょう

現時点で潰瘍性大腸炎の原因ははっきりわかっていませんが、体内にある炎症因子(サイトカイン)の一つTNF α (ティー・エヌ・エフ・アルファ)が、重要な物質であることが知られています。

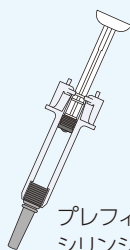
シンボニー®はこのTNF α のはたらきを抑えることにより、潰瘍性大腸炎の症状を軽減、改善するためのお薬です。これまでに他の方法で適切な治療を行っても症状が残ってしまう患者さんに効果が期待されるお薬です。

TNF α は、正常な免疫反応では細菌やウイルスなどの病原体に働きますが、**TNF α の働きを抑える治療を受けると、体の免疫力が低下するため感染症にかかりやすくなる可能性があります、注意が必要となります。**

シンボニー®の治療を受けている間は治療日記をつけることで、自分自身の体調の変化のサインをしっかりと認識し、副作用の早期発見、早期対応を行うことが大切です。



オート
インジェクター



プレフィルド
シリンジ

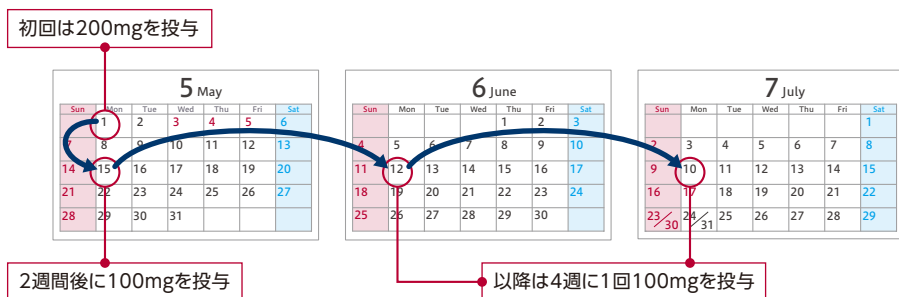
注射器は、オートインジェクターまたはプレフィルドシリンジがあります。どちらを使用するかは医師にご相談ください。

シンポニー®による治療

シンポニー®は、基本的には医療従事者から投与を受けますが、シンポニー®による治療開始後、医師に妥当と判断された場合は自宅などで自己注射が可能です。

自己注射を正しく実施するためには、あらかじめ医師の管理指導の下で十分な説明と指導を受け、自己注射の手順を習得する必要があります。

投与間隔は、初回投与後、2回目の投与は2週間後、3回目はその4週間後（初回投与の6週間後）に行います。3回目以降は4週間に1回の投与間隔で行います。



● 注射する箇所

〈オートインジェクター〉

おなか（腹部）、太もも（大腿部）のいずれかの箇所に、皮下注射により投与します。^{注）}

二の腕（上腕部）には注射しないでください。

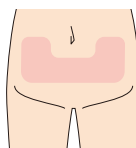
注）皮下脂肪の少ない（痩せた）患者さんの場合は、大腿部は避け、腹部へ注射してください。

〈シリンジ〉

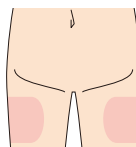
おなか（腹部）、太もも（大腿部）、二の腕（上腕部）のいずれかの箇所に皮下注射により注射します。^{注）}

注）皮下脂肪の少ない（痩せた）患者さんの場合は、大腿部や上腕部は避け、腹部へ注射してください。また、注射をする際は、皮膚をつまんで注射してください。

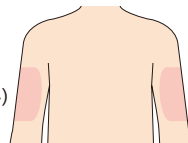
腹部



大腿部



上腕部
（シリンジのみ）



シンポニー®の安全性

シンポニー®の治療により、以下の副作用があらわれる可能性があります。早期の発見・対応が重要ですので、**少しでも「おかしいな」と感じるがありましたら、できるだけ早く医師または看護師にご相談ください。**

●よくみられる副作用

注射部位反応

注射部位に紅斑^{こうはん}、かゆみ、じんましんなどの注射部位反応がみられることがあります。

感染症

上気道感染や鼻咽頭炎など、風邪のような症状がみられることがあります。

●可能性のある重要な副作用

感染症（結核、敗血症、肺炎など）

副作用の多くは鼻咽頭炎（風邪の一種）、上気道感染、気管支炎などの軽度なものですが、敗血症、肺炎、結核などの重篤な感染症や、通常では感染することが少ない真菌などによる日和見感染症^{ひよりみ}※にかかりやすくなる可能性があります。

間質性肺炎

※免疫力や抵抗力が低下しているときに引き起こす感染症

発熱、咳、息苦しいなどの症状がみられることがあります。

脱髄疾患^{だつずいしっかん}

神経の病気のひとつで、視覚や感覚の異常、筋力の低下、手足のしびれ等の症状があらわれることがあります。このような症状があらわれた場合、また、過去に家族が脱髄疾患（多発性硬化症など）と診断されたことのある場合は、医師に相談してください。

血液障害

血液中の白血球、好中球、血小板などが減少することがあります。

うっ血性心不全

うっ血性心不全が現れる、または症状を悪化させることがあります。

B型肝炎の再燃

B型肝炎ウイルスキャリアの患者さんでは、B型肝炎が再燃することがあります。

関節痛、筋肉痛、皮疹(ループス様症候群)

異常な自己免疫反応により自己抗体が現れ、関節痛・筋肉痛・皮疹などの症状が現れることがあります。

悪性腫瘍

本剤との因果関係は不明ですが、投与を受けた患者さんでは悪性腫瘍・悪性リンパ腫が生じるリスクが高くなる可能性があります。

アレルギー反応

発熱、発疹、皮膚のかゆみや赤みなどの症状があらわれることがあります。

呼吸困難、血圧低下、じんましん、吐き気などを生じるアナフィラキシーショックを含む重篤なアレルギー反応が起こることがあります。

ラテックスアレルギー

本剤の注射器の注射針カバーの素材には天然ゴム(ラテックス類縁物質)が含まれているため、ラテックスに過敏な場合、まれにかゆみ、発赤、じんましん、むくみ、発熱、呼吸困難、喘息様症状、血圧低下、ショックなどのアレルギー症状を起こすことがあります。

●その他の注意

生ワクチンの接種

感染症が生じるリスクが否定できないため、生ワクチン接種(BCG、麻疹、風疹、水ぼうそう、おたふくかぜ など)は行わないでください。

日常生活上の注意

シンポニー®の治療中に異変を感じた場合は、すみやかに医師または看護師に連絡してください。特に以下のような症状があらわれた場合は、すぐにご連絡ください。

- 風邪っぽい、寒気がする、熱がある、咳、痰を伴う咳が出る
(特に持続する咳、発熱など)
- 嘔吐、下痢をする、息切れをする、胸が痛む
- 疲れやすく、だるい、脱力する
- 発疹が出た、皮膚にかゆみがある、熱をもって腫れる
- 口内炎ができるようになった

治療日記の記入例

シンポニー®の投与日または前日に、
全体的な症状や日常生活の体調を記入してください。

シンポニー®投与日または前日

記入日

2020

年

5

月

2

日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

|||||

|||||

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態		○	
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、 よく眠れない、 何度も目が覚めるなどの変化			疲れが とれない
社会生活 学校、仕事の欠率、 プライベートへの影響			学校に遅刻 することが 多い
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、 気持ちがしずむなどの変化		○	

シンポニー®の 投与記録

2020 年 5 月 3 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応：なし・あり（症状：かゆみ）

☒ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

シンポニー®を投与した日と注射部位、注射
部位反応（紅斑、かゆみ、じんましんなど）が
現れた場合はその症状を記入してください。

この治療日記では、4週間ごとに患者さんの腸の状態、体調の変化を記録できるようになっています(4ページで4週間分です)。治療中の潰瘍性大腸炎の症状、体調の移り変わりを確認していただくことができます。

この治療日記は、受診時に必ず持参して医師に見せてください。

1 週目							
日付	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)
体温	36.3	36.2	36.8	37.2	37.0	36.8	36.2
体重	64.0	63.8	63.5	63.7	63.9	64.0	64.1
便の状態 ^{*1}	2	3	4	3	2	2	1
血便の有無 ^{*2}	1	2	2	2	1	1	1
排便回数	1	2	4	2	1	1	1
腹痛の程度 ^{*3}	1	2	4	3	2	2	1
せき・たん			あり	あり	あり		
その他の風邪症状				鼻水	鼻水		
胸の痛み							
その他、 気になる症状	5/4寒気がする 5/8風邪はよくなってきた						

2 週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

副作用の早期発見のため、潰瘍性大腸炎の症状の程度と感染症が疑われる風邪のような症状など、日々の体調を記入してください。

次の受診時までには気づいたことを記入する欄があります。

※1 便の状態は数字を記入してください。
1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
※2 血便の有無は数字を記入してください。
1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
1:なし 2:時

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with a vertical line at 0 on the left and a vertical line at 10 on the right. There are tick marks at every integer from 0 to 10.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそむなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

シンボニー®の用法・用量は、通常200mgを初回投与時に皮下注射し、2週間後に100mgを皮下注射します。以降は100mgを4週に1回皮下注射します。初回投与の方は、このページは使用しません。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

日常生活編①

風邪の予防を心がけましょう



潰瘍性大腸炎の患者さんは、抵抗力が落ちていることが多いので、風邪などの感染症にかかりやすくなっています。予防のためには、帰宅時の手洗い・うがいや、人込みでのマスクの着用を忘れずに、また風邪気味と感じたら、水分をしっかりとって早めに休養することが大切です。風邪薬は、自己判断せずになるべく医師に処方してもらいましょう。

シンポニー®投与日または前日

記入日

年

月 日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、 よく眠れない、 何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、 プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、 気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応：なし・あり（症状： ）

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

日常生活編②

外出先ではトイレの場所を確認しましょう



トイレが心配の方は、急にトイレに行きたくなった時にあわてないためにも、通学や通勤途中の公共トイレや、停車する駅のトイレの場所はあらかじめ把握しておきましょう。とくに、慣れない外出先では、目的地に着いたら、まず初めに確認しておくで安心です。緊急時のために着替えやティッシュペーパー、エチケット袋などを持ち歩くこともおすすめです。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with arrows at both ends. There are 11 equally spaced tick marks, labeled with integers from 0 to 10. The tick mark for 0 is on the left, and the tick mark for 10 is on the right.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

日常生活編③

水分はこまめに、十分に摂りましょう



下痢の時に水分を控えていると、脱水症状を起こしやすくなりますので、腸に刺激をあたえないように少しずつ、ゆっくりと水分を補給していきましょう。冷やしすぎて腸を刺激しないことや、ミネラルウォーターにごくわずかの塩をいれるなどの工夫をすれば吸収が良くなります。またスープやおかゆなどの水分を多く含んだ食事を摂ることもおすすめです。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with a vertical line at 0 on the left and a vertical line at 10 on the right. There are tick marks at every integer from 0 to 10.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、 よく眠れない、 何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、 プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、 気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする?

日常生活編④

ストレスをためこんでいませんか?



仕事や育児、人間関係のトラブルなど、私たちは毎日多くのストレスにさらされています。ストレスは、潰瘍性大腸炎を悪化させたり、症状を再発させる要因になる方もいます。ストレスは深く考えすぎずになるべく楽観的にとらえ、一人で抱え込まないようにしましょう。親しい友人と会ったり、音楽を聴くなど、自分に合ったストレスの発散方法を見つけておくことも大切です。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする?

日常生活編⑤

お酒は飲んでもよいのですか?



アルコールは胃酸の分泌量を増やして、腸での消化・吸収を妨げたり、大腸に刺激を与えて下痢を引き起こす原因にもなります。寛解期で医師から飲酒してもよいといわれている時期であれば、少量のお酒をたしなむことは可能です。腸への刺激を抑えるために、最近はノンアルコール飲料も出回っていますので、上手にアルコールを抑えることを考えていきましょう。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with tick marks at every integer from 0 to 10. The line is labeled with numbers 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

食事編①

食物繊維は摂ってもよいのですか？



食物繊維は、以前は消化が悪いのでなるべく控えたほうがよいと考えられていました。しかし、便秘や下痢を改善し便通を整えたり、大腸の粘膜を元気にする作用があるので、最近の研究から適度に摂ることをおすすめしています。腸にやさしい「水溶性食物繊維」の多い食材から摂るようにしましょう。

〈水溶性の食物繊維が多い食材〉

海藻、オクラ、じゃがいも、ほうれん草、りんご、バナナ など

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with vertical tick marks at every integer from 0 to 10. The line is labeled with numbers 0 through 10 at the bottom.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

食事編②

腸の中に善玉菌を増やしましょう



人の腸内には、免疫力を高めたり下痢や便秘を予防する「善玉菌」や、腸内環境を悪化させる「悪玉菌」などがバランスをとって共存しています。規則正しい食生活を送り、その上で、乳酸菌飲料や納豆などの発酵食品を毎日取り入れることで、善玉菌を増やします。しかし、人によっては体に合わない場合もあるので無理に摂る必要はありません。腸内の細菌の働きを活発にして腸内環境を改善していきましょう。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、 よく眠れない、 何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、 プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、 気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする?

食事編③

乳製品は摂ってもよいのですか?



牛乳はカルシウムの大切な供給源ですが、牛乳を飲むと下痢を起こすことがあります。それは牛乳に含まれる「乳糖」という成分を分解できない体質であったり、その時の体調の影響によるものです。腸に刺激を与えないように、冷たすぎるものは控えましょう。また牛乳を飲むと下痢をする体質の方は、牛乳の代わりに乳糖の少ないヨーグルトや発酵乳を摂るとよいでしょう。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with a vertical line at 0 on the left and a vertical line at 10 on the right. There are tick marks at every integer from 0 to 10.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

食事編④

刺激の強い食品はほどほどにしましょう



刺激の強い食品は、寛解期では特に問題ありません。しかし活動期では、とくに香辛料を使った辛い食べ物は、腸への刺激が強く、下痢を引き起こす原因になるためなるべく控えるように心がけましょう。

〈刺激の強い香辛料〉

わさび、からし、唐辛子、こしょう など

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with arrows at both ends. There are 11 equally spaced tick marks, each labeled with an integer from 0 to 10. The tick mark for 0 is on the left, and the tick mark for 10 is on the right.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

食事編⑤

脂肪は「量」と「質」に注意しましょう



脂肪を多く含む食品は、大腸の運動を活発にして下痢や腹痛を引き起こしやすいため、摂りすぎには注意してください。活動期には、低脂肪な和食中心の食生活をおすすめします。ただし青魚や鶏肉は良質なたんぱく質を多く含む食材なので、食事に取り入れていきましょう。

〈脂肪を多く含む食品〉

脂身の多い牛肉・豚肉、バター、チーズ、ベニ花油
まぐろ、さば、いわし、鶏肉

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with arrows at both ends. There are 11 equally spaced tick marks, labeled with integers from 0 to 10. The tick mark for 0 is on the left, and the tick mark for 10 is on the right.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

運動・旅行編①

旅行をするときの注意点はありますか？



お腹の症状が比較的落ち着いていて体調がよいときは、国内に限らず、海外旅行に行くことも可能です。しかし、慣れない環境がストレスや疲労につながることもあるので、予定を詰め込み過ぎず、余裕のあるプランで楽しみましょう。持参する薬のことや、旅行中に症状が悪化した場合の対処方法、不安に思うことなどはあらかじめ医師に相談し、確認しておいてください。

記入日

年

今日までの全体的な体調はどうですか？

月

8

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても
良い

A horizontal number line with vertical tick marks at every integer from 0 to 10. The line is labeled with numbers 0 through 10 at the bottom.

とても
悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがいそぐなどの変化			

シンポニー®の 投与記録

年 月 日

注射部位：腕（右・左）、おなか（右・左）、太もも（右・左）

注射部位反応:なし・あり(症状:)

☐ 医療機関にて投与 ☐ 自己注射

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態※1							
血便の有無※2							
排便回数							
腹痛の程度※3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

運動・旅行編②

運動は控えたほうがよいのですか？



症状が安定している時期であれば基本的に運動の制限はなく、むしろ適度な運動には腸の動きを整える効果が期待できます。しかし、血便や下痢がある活動期では、過度な運動は控えたほうがよいでしょう。また、ステロイド薬を長期間投与している方や、過去にそのような経験がある方は、骨折をしやすくなっていることがあるので、骨密度検査を受けることをおすすめします。

潰瘍性大腸炎の患者さんサポート情報のご案内

- 潰瘍性大腸炎に関する情報サイト

IBD LIFE

<https://www.ibd-life.jp/>



- シンボニー®を使用されている
潰瘍性大腸炎患者さん向けウェブサイト

シンボニー.jp

<https://www.simponi.jp/>

シンボニー®を自己注射される患者さん用に、自己注射の手技をご確認いただくための動画を用意しておりますので、ご活用ください。



- 潰瘍性大腸炎患者さんのための
お役立ち情報サイト

知ットクカフェ 潰瘍性大腸炎

<https://www.remicare.jp/uc/>



医療機関名

2025年12月作成